

– подготовка учителей, преподавателей, воспитателей, психологов и священнослужителей к проведению духовно-нравственного воспитания;

– вовлечение учащихся в активную высоконравственную, учебно-познавательную, общественно-полезную и творческую деятельность.

Если духовная составляющая отражает внутренний мир человека, играет роль *установки*, соединенной с верой в Бога, то нравственная составляющая влияет на внешнее поведение человека, его отношения к миру природы, к миру людей и является результатом воспитания *направленности* личности и отражает ценностные ориентации.

В настоящее время создалась уникальная возможность объединить исследования педагогики, психологии, философских теорий и богословских трудов. Нам предстоит вновь открыть идеи духовно-нравственного воспитания.

Нам представляется, что духовно-нравственное воспитание в образовании имеет невысокую эффективность потому, что высокие идеалы духовно-нравственного воспитания пока не структурированы, не включены в систему ценностей подрастающих поколений. Мы надеемся, что вслед за применением (опубликованием) материалов по этой проблеме начнется бурное развитие соответствующей области теории. Таким образом, реализация идей духовно-нравственного воспитания создаст механизм обратной связи между теорией и практикой.

Е.А. Югова

БЮДЖЕТ ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Студенты вузов составляют многочисленную группу лиц умственного труда, деятельность которой сопряжена с рядом особенностей: значительные временные затраты на учебный процесс, необходимость изучить большое количество дисциплин за короткий срок, отсутствие своевременного питания, что приводит к выраженному нервно-эмоциональному напряжению и снижению резервов здоровья. Цель нашего исследования состоит в проведении оценки бюджета времени студентов и его учета при организации здоровьесберегательного образовательного пространства.

Организм человека снабжен информационными системами, которые обеспечивают способность к саморегуляции и поддержанию жизни. Вся его жизнедеятельность зависит от того, как он распорядится имеющимися ресурсами, и от того, в каких условиях он будет им распоряжаться. Индивидуум будет здоров, если сумеет правильно распределить время, энергию и внимание между различными сферами жизнедеятельности. Для развития активной и творческой деятельности будущего педагога, личностного и ролевого общения, осуществления деятельностного сотрудничества в коллективе необходимо формирование в вузе здоровьесберегательного образовательного пространства. Здоровьесберегательное образовательное пространство – это взаимосвязь факторов, способствующих становлению личности студента, формированию потребности в здоровом образе жизни посредством организации учебного пространства и свободного времени; приобщения к нравственно-экологическим ценностям; юридической и психологической защиты физического, психического, социального и духовного здоровья студентов; профилактики асоциальных условий; которые в совокупности вырабатывают внутреннюю потребность студента в овладении средствами и методами использования возможностей своего организма для поддержания, сохранения и укрепления личного здоровья и овладения современными технологиями обучения, направленными на сохранение и укрепление здоровья будущих воспитанников.

Одним из показателей, отражающим такую характеристику здоровьесберегательного образовательного пространства как организация учебного пространства и свободного времени учащихся является бюджет времени студентов. Бюджет времени – это система показателей, характеризующая распределение затрат времени по видам. На основе анализа бюджета времени разрабатываются меры по рационализации труда и организации быта и отдыха. Понятие бюджет времени студента составляет продолжительность ночного сна, количество времени пребывания в университете, в том числе на учебных занятиях, продолжительность времени на самоподготовку, затраты времени на бытовые нужды, продолжительность пребывания на свежем воздухе, занятия спортом.

Оценка бюджета времени студентов проводилась на кафедре физиологии РГПТУ. В исследовании принимали участие 60 студентов 1 и 2 курсов дневного отделения Художественно-педагогического института РГПТУ. Из них – 58 девушек, 2 – юноши. В ходе проведения работы выявлено: планируют учебный день регулярно – 43,3% опрошенных, не всегда – 48,3%; не составляют план на

день – 8,4%. При этом из тех студентов, кто планирует рабочий день, полностью удастся придерживаться плана лишь 36,7%, частично – 55%.

Общая картина рабочего дня студента выглядит следующим образом. Половина опрошенных отмечает, что пребывания в университете составляет у них 7-8 часов. До 6 часов – 38,3% и 11-12 часов 1,7% респондентов. В том числе присутствие на учебных занятиях занимает 4-5 часов у 66,7% и 7-8 часов у 23% опрошенных. Среди студентов, чье присутствие на учебных занятиях составляет 4-5 часов, оставшаяся часть времени распределяется следующим образом: 25% занимаются в кружках художественной самодеятельности при университете; 6,7% в научном кружке; 3,3% являются членами студенческих отрядов. Отдельно от учебной деятельности нами определено время, затраченное на самоподготовку. Для выполнения домашнего задания 32,5% студентов затрачивают от 2,5 до 4 часов, 3,3% - до 1 часа и 11,7% 4,5-5 часов. Отсюда следует вывод, что у подавляющего большинства студентов учебная деятельность занимает от 6,5 до 9 часов. При этом ощущают учебную перегрузку – 20% учащихся, оценивают учебную деятельность как «умеренно напряженную» - 46,6% и считают нормальной – 26,7%. Испытывают постоянно чувство переутомления – 10% студентов, «довольно часто» - 31,7%; «иногда» - 48,3% и только 3,3% не испытывают этого. Эти показатели безусловно отражают наличие высокой психофизиологической нагрузки на организм студентов.

Дополнительно нами рассматривались следующие вопросы:

1. Оценка времени на дорогу в университет и обратно: 2 и более часа – 11% учащихся; от нескольких минут до 1 часа – 63,4%.

2. Временные затраты на бытовые нужды составляют от 1 до 2 часов у 11,7% опрошенных; 1,5-2 часа у 60% и более 3 часов 28,3%.

3. Продолжительность ночного сна. Менее 6 часов спят 26,7% студентов; 6-7 часов – 46,7% и лишь 8,8% спят от 7 до 9 часов, что является физиологической нормой.

4. Свободное время студентов. Не остается свободного времени у 10% респондентов; до 1 часа – 56,7%; до 2-3 часов у 23,3% и свыше 3 часов – 10%.

В результате проведенных исследований выявлено, что большая часть времени студентов затрачивается на учебную деятельность. Такой приоритет объясняется, по-видимому, высокой мотивацией студентов художественно-педагогического института на процесс обучения и возможностью дальнейшего получения интересной и высокооплачиваемой работы. К сожалению, сложив-

шаяся ситуация приводит к уменьшению времени на отдых: сон, прогулки, занятия спортом, чтение художественной литературы, оздоровительные мероприятия и, как следствие, к постепенному снижению функциональных резервов организма, вызывает утомление и снижение работоспособности, а в дальнейшем и возможное возникновение заболеваний.

Таким образом, приложив максимум усилий для того, чтобы стать квалифицированным специалистом, выпускники приобретают ряд заболеваний, и в результате низкое качество здоровья выпускников нивелирует даже самое высокое качество образования на выходе из университета. Следовательно, при организации здоровьесберегательного образовательного пространства, в целях сохранения и поддержания здоровья студентов необходимо рационально планировать бюджет времени, учитывая и выполняя рекомендации по организации умственного труда.